Rok III. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 7. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Lipiec.**

Treść:

Dobroczyńca ludzkości ks. prałat Kneipp. †.

W święto Bożego Ciała, 17go czerwca r. b., rozeszła się spodziewana już zresztą smutna wieść — ks. Sebastjan Kneipp nie żyje!

Mimo sędziwego wieku, 76 lat, mieli niektórzy nadzieję wyzdrowienia jeszcze tego męża, z uwagi na jego silną budowę ciała. Przyroda wszakże dopomniała się stanowczo praw swoich.

Ks. Kneipp, opuszczony zupełnie od lekarzy w 27ym roku życia, sam się wyleczył. Pracując zaś następnie przez pół wieku gorliwie, przy pełnej sile ducha i czerstwości ciała, dokonał dzieła prawie nadludzkiego. Na podstawie doświadczeń, zrobionych na sobie samym, leczył innych i osięgnął świetny dowód skuteczości lecznictwa naturalnego.

Jak na śmierć był przygotowanym, wykazują najlepiej własne jego słowa w książce „Mój testament“, wydanej w 1894 r. Powiedział on tam: „Pochylony wiekiem starzec, nie wiedząc, kiedy mię Pan życia i śmierci oderwie od mych czynności, spisałem mój testament, i składam go w ręce moich przyjaciół, których mianuję egzekutorami tegoż testamentu. Jeśli zaś dobry Bóg dalej życia i zdrowia mi użyczy, jest możebne, że testament ten rozszerzę, czyli uzupełnię, a więc napiszę do niego kodycyl.“

W listopadzie ubiegłego roku wydanym też został kodycyl, a oto w kilka miesięcy potem stanęli już nad trumną ks. Kneippa, pogrążeni w smutku, przyjaciele i zwolennicy jego sposobu leczenia oraz lecznictwa naturalnego w ogóle.

Imię tego męża zapisane jest wiecznemi głoskami w księdze ludzkości, a wdzięczna o nim pamięć pozostanie na zawsze w sercach ludu, który życzy mu, jako swemu dobroczyńcy, błogiego po śmierci spokoju.

Nikt się od śmierci uchronić nie może —
I księdza Kneippa pokryła mogiła;
Lecz żył, jak każą wskazówki żyć Boże,
Hołdował prawdzie, więc prawdy też siła
Zasady jego po świecie rozszerza;
Przez nie do szczęścia wielu ludzi zmierza.

Od wszelkich jadów wyzwalał lecznictwo.
Zdrowiem przeliczne rzesze obdarował,
Ludzkości trwałe zostawił dziedzictwo
W księgach uczących, które opracował.
Cześć wieczna gwiazdzie prawdziwych lekarzy!
Wybawcy chorych od trucizn kramarzy.

Pielęgnowanie zdrowia w lecie.

Podobnie jak w małym okresie czasu, nazwanym dobą czyli dniem jednym, rozróżniać należy czas ruchu czyli życia i czas spokoju — tak też i w większym okresie, nazwanym rokiem, spostrzegamy okres ożywiający czyli podniecający i okres zstępujący czyli odpoczywający. Każdy z tych podzielono znowu na dwie części, a w ten sposób mamy 4 pory roku.

Obecnie znajdujemy się blisko granicy pomiędzy dwoma większymi działami; dosięgnęliśmy jakoby szczytu góry — mamy lato.

Ta pora roku, najbardziej gorąca, daje nam najwięcej sposobności do zastosowania wielu ważnych czynników i przepisów utrzymania zdrowia, które podczas ostrzejszego w zimie powietrza, niejednemu zbyt surowe się wydają.

Najprzód nasuwa się tu na myśl bardzo ważna sprawa hartowania skóry i całego ciała. Osięgnąć to można różnemi środkami. Najprostszy jednakowoż polega na stosownem ubieraniu się. Przedewszystkiem unikać trzeba zbyt ciepłej odzieży, zwłaszcza spodniej, którąby krew naszą o tym czasie jeszcze bardziej rozgrzewała. Szczególnie wełna za nadto drażni skórę, wywołując, przez tarcie, sztucznie prądy elektryczne i nagromadzając w ciele ciepło, którego nie potrzeba. Takiemu zbytecznemu gorącu stara się ustrój zapobiegać silnem poceniem się przez skórę, co jednak sprowadza rozpieszczenie i osłabienie ciała. Ciągłe nienaturalne podniety powodują zawsze zmniejszenie i osłabienie prawidłowej czynności ciała. Należy zatem nosić tylko lekką odzież, przez którą trujące wyziewy skórne mogą się łatwo ulatniać. Koszula niech będzie lnianą lub bawełnianą i to niemączkowaną; najlepsze są koszule dziurkowate czyli siatkowe. Szyja powinna przytem być zawsze wolna, a żadne gorsety nie powinny być nigdy używane.

W ogóle powinniśmy zważać na to, że nasza skóra sama jest najpierwszą i prawdziwą odzieżą ciała, ale odzieżą żywą, samą się odnawiającą. Utrzymywanie w czystości skóry ma zatem większe prawie znaczenie, niż ustawiczna staranność o czystą bieliznę. Ponieważ skóra jest zarazem regulatorem ciepła w ciele naszem, dla tego nie powinniśmy jej zbytnio odgraniczać od jej właściwych żywiołów w postaci światła, powietrza i wody — lecz mamy ją w tychże kąpać. (O kąpielach powietrznych i słonecznych zob. num. 6 r. b.)

Kąpiele wodne, brane latem, zwłaszcza podczas pocenia się, wielce się mogą przyczynić do zahartowania skóry i całego ciała. Nawet osobom, mającym zwykle strach przed wodą, staje się takowa wprost naturalną potrzebą. Najlepiej jest kąpać się w wodzie bieżącej i przez słońce ogrzanej, mianowicie rzecznej.

Wobec panujących przesądów wypada zwrócić szczególną uwagę na to, że krótka taka kąpiel nie zaszkodzi, choć się ją weźmie przy stanie największego spocenia. Owszem zważać trzeba na to, aby ciało miało pewien większy zapas ciepła, gdyż tylko w przeciwnym razie łatwo się można zaziębić. (Zob. Przew. zdr. 1895 str. 59 art.: W sezonie kąpielowym.)

Prawidłowe odżywianie się ma dla zdrowia najdonioślejsze znaczenie. W porze latowej mamy właśnie najlepszą sposobność wrócić, przynajmniej częściowo, do naturalnego naszego pokarmu, tj. do owoców, które jeść należy — o ile możności — surowe. Jadać powinniśmy z umiarkowaniem, zwykle tylko 2—3 razy dziennie, przez co nie obciążymy zbytnio ustroju naszego i też nie wywołamy zbytecznego pragnienia i nadmiernych potów. Szczególnie wystrzegać się należy gorących potraw i napojów (Zob. Przew. zdr. 1895 nr. 6); najbardziej zaś unikać należy trujących napojów alkoholicznych jak konjaku, araku, groku. likworów, gorzały, dalej zwykłych win i piw. (Zob. art. w Przew. zdr. 1896, nr. 6 i 7.)

O podniesienie żywotności naszej w czasie spoczywającym również dbać powinniśmy. Gdy ciemność nocy przyjdzie, gdy zasnąwszy oddaliśmy się zupełnie w opiekę Opatrzności — ustrój nasz bynajmniej nie poprzestał być czynnym. Korzystając bowiem z ogólnego spokoju, tem dzielniej zabiera się do wyrzucenia na zewnątrz wszelkich śmieci i brudów, nagromadzonych podczas dnia,

aby w miejsce tych mógł wyrobić w swej wnętrznej pracowni zapas potrzebnych nowych sił życia. Do brudów owych zalicza się nie tylko wydechany kwas węglany, ale jeszcze i inne trujące gazy, które, jako trucizny własne (autotoxiny), szczególnie podczas snu wytwatrzamy. Trucizny te mają podobieństwo z trucizną trupią, a jeśli — wydalone z ciała — znowu wdechane zostają, wywołać muszą skutki bardzo szkodliwe dla zdrowia. (Zob. Przew. zdr. 1895 nr. 5. art. „Jak się zatruwamy złem powietrzem?“)

Gdyby kto przez noc dał się zamknąć w skrzyni, do wnętrza której żadne świeże powietrze dojść nie może, to bez wątpienia rano byłby trupem. Niestety, bardzo wielu zapomina o tem, że, sypiając w zamkniętej szczelnie izbie, znajduje się w podobnej, tylko większej skrzyni i ustawicznie się zatruwa własnym jadem, jakoteż wyziewami innych, którzy w sypialni się znajdują. A zatem jest koniecznie potrzebnem, abyśmy w sypialniach także podczas snu mieli o k n a o t w a r t e. (Zob. Przew. zdr. 1895 nr. 3.) W zimie, kiedy zwykle znaczna zachodzi różnica pomiędzy powietrzem na dworze a w pokoju, wystarcza już nieraz, że okno przez noc tylko cokolwiek jest odemknięte, lub jedna połowa jest otwartą — ale w lecie, kiedy dla braku owej tak znacznej różnicy wymiana powietrza jest słabszą, powinniśmy okna zawsze jak najszerzej otworzyć; najlepiej zaś jest zupełnie takowe wystawić a zastąpić oknami siatkowemi. (W niektórych domach na wsi zauważyliśmy, że po wystawieniu okien przymocowano w pozostałym otworze 2 lub 3 żelazne pręty. Przyp. Red.) To, co niektórzy mówią, że można w ten sposób nabawić się zaziębienia, oślepnąć, a nawet śmierć sprowadzić, należy do bajek. Wiemy przecież, że nawet chorzy, którzy w wolnych namiotach, t. z. namiotach powietrznych, ciągle sypiają, przez to właśnie najprędzej wyzdrawiają, (a muszą tak sypiać zwykle osoby cierpiące na płuca). Do zahartowania ciała należy, gdy się także do małych przewiewów przyzwyczaimy; żaden bowiem przewiew bez ostrego przeciwwiewu nie jest wcale niebezpiecznym. W razie zaś, gdy rzeczywiście lekki stan zaziębienia rozdelikaconego ciała nastąpił, wtenczas nie ma nic łatwiejszego, jak takowe usunąć prostym środkiem np. płukaniem gardła, okładami lub lekką kąpielą parową. Wszystko to jednak będzie zbytecznem, kiedy się w gorącej porze przyzwyczaimy do zimnych zmywoń i ścierań całego ciała dla zahartowania skóry, jakoteż do spania na wolnem powietrzu, co należy do najznakomitszych środków wzmacniających i ożywiających.

To co powiedzieliśmy o odzieży w lecie, odnosi się także do łoża, które nie jest niczem innem, jak tylko „odzieżą nocną“. Porzucić trzeba zatem nieprzepuszczalne i rozpalające pierzyny i poduszki z pierza a sypiać na materacu lub sienniku, wypchanym świeżą słomą i na poduszce z włosia lub ze słomy, a przykrywać się kołdrą.

(W Galicji i Królestwie zwyczaj używania kołdry jest ogólnymi.

Każdy, kto się wedle podanych tu wskazówek zastosuje, z pewnością nie tak łatwo narazi się na zwykłe choroby latowe jak: zapalenie żołądka (biegunki), ograszka latowa (zob. 1896, str. 51), nabrzmiałość nóg, cierpienia żółciowe i pęcherzowe, porażenie od słońca, choleryna u dzieci (zob. 1895. nr. 1).

Nie zapominajmy o tem, że znajdując się obecnie w porze podobnej do szczytu góry, powinniśmy użyć wszystkiego, co tu możemy osiągnąć, abyśmy tem zdrowsi i silniejsi po zestąpieniu, na drugi rok znowu tego szczytu dosięgnąć mogli.

Cz.

Zjazd lekarski w Berlinie.

I.

Odbyty w czerwcu r. b. w Berlinie XV. zjazd medyczny dla lecznictwa wewnętrznego, był w wielu chwilach bardzo zajmującym także dla zwolenników n a t u r a l n e g o l e c z n i c t w a. Dla tego przytaczamy tu na razie niektóre ustępy z mowy wstępnej przewodniczącego, prof. Leydena, którą odczytał zastępujący go prof. Schmidt z Frankfurtu n. M., gdyż autor sam powołanym był do chorego następcy tronu w Rumunji. Otóż między inną — w tej mowie — treścią była następująca:

Znajdując się przy łożu chorego, musimy być świadomi, że nie tylko chorobę, ale w p i e r w s z y m r z ę d z i e c h o r e g o l e c z y ć m a m y, i że w obec niego

nie powinna być obojętną nawet najmniejsza okoliczność!

Przy łożu chorego, nic się samo nie zrobi w należyty sposób; o wszystkiem ma lekarz mieć pieczę, a często te właśnie najdrobniejsze środki, zwane po francusku „menus soins“ słabą nić życia zdołają utrzymać i znowu wzmocnić.

Dzisiejsza medycyna nie kieruje się pewnym systemem i nie czerpie z jednego tylko źródła; jej środki i drogi pomnożyły i rozszerzyły się zadziwiająco. Niejedno to, co dawniej uważano za rzecz poboczną, doszło do poważnego znaczenia. Liczne sposoby leczenia stosowane są coraz widoczniej i wymagają swych praw. Widzimy, jak żywo i stanowczo, aczkolwiek nie zawsze z posługiwaniem się najlepszymi ku temu środkami, ubiegają się różne te kierunki o pierwszeństwo i zaufanie chorych. Nasz sposób leczenia nie polega już więcej na samych receptach i lekach aptecznych. (Niestety w rzeczywistości dotąd jeszcze za dużo na takowych polega. Przyp. Red.) Lekarz ma się o wiele bardziej szczegółowo troszczyć o swych chorych. Jest nam także jasnem, że wielu chorych bez lekarstw wyzdrowieje — i że niejedna choroba przez inne środki, niż w medycynie naszej używane, wyleczoną być może. Jesteśmy nawet z tem zgodni, ze osobiste zdanie chorego uwzględnienia żąda i że każdy chce być leczonym wedle własnego „fasonu“ (upodobania).

Mało pocieszającą stroną dzisiejszej medycyny jest ogrom nowych środków i wyrobów, które chemiczne fabryki ciągle wytwarzają i tak niemi pole zbycia zarzucają, iż jest wcale niemożliwem podążyć z ich zbadaniem i wyrobieniem sobie o nich zdania, polegającego na nauce i doświadczeniu. Spekulacja i reklama starają się chorego omamić, a zalecanie nowych środków przestępuje niestety wszelkie właściwe granice i nie waha się nawet wstąpić na szczyty domów, aby z tych ogłaszać moc leczniczą owych środków, która często tylko w fantazji wynalazcy istnieje.

Następnie zwrócił mówca uwagę na znaczenie sposobu leczenia fizykalnego (wodolecznictwo, mięsienie, gimnastyka) i odżywiającego (djetetycznego), na należyte pielęgnowanie chorych, jakoteż szczególnie na wpływy umysłowe za pomocą suggestji i hypnotyzmu. Wspominając o różnych metodach, wyraził obawę przed zbytniem rozdrobnieniem całego lecznictwa na specjalności, skutkiem czego będzie dużo specjalistów, ale zamało rzeczywistych lekarzy w dawnem dobrem znaczeniu.

Dalej zwrócił mówca uwagę na potrzebę należytego wykształcenia i egzaminowania lekarzy. Wykształcenie lekarzy jest po dziś dzień może najtrudniejszem zadaniem.

Nie można tu bowiem nikomu zadość uczynić. Mówi się o medycynie szkolnej dla wyrażenia pewnego przeciwstawienia do życia praktycznego. Jednakowoż mieć trzeba na uwadze, że żaden lekarz nie opuszcza uniwersytetu jako mistrz. Kto codziennie dalej się nie kształci, nie zostanie tęgim lekarzem. Podobnie jak każdy inny artysta, tak też i lekarz, dosięga szczytu swego znaczenia dopiero po latach samodzielnej postępowej pracy.

Zdrowe odżywianie dzieci na kolonjach wakacyjnych.

Czas obecny jest porą przebywania dzieci miastowych na kolonjach wakacyjnych. Berliński polski komitet takich kolonji wysłał z tutejszej dziatwy polskiej 78 na czas wakacji szkolnych do kraju. W kraju samym — także ofiarą publiczną — są wysyłane z miast większych na wsie dzieci w znaczniej liczbie. Jak wiemy z gazet, jest w tym kierunku działanie poważnych rozmiarów, np. w Poznaniu, Lwowie, Warszawie.

Aby jednak z kolonji wakacyjnych dzieci odnosiły zupełną możliwą korzyść, muszą one, w czasie swego na tychże pobytu, mieć zdrowe odżywianie w całem tego słowa znaczeniu, a to tak pod cielesnym, jak i duchowym względem. Muszą zatem używać w ogólności pożądanej prostoty, a przedewszystkiem pełnego prostoty pożywienia, jakie jedynie jest dla młodzieży odpowiedniem; tudzież używać jak najwięcej całkiem świeżego i czystego powietrza.

Prostota, a więc prawda i naturalność w życiu i otoczeniu, ma pojęcia dzieci oczyszczać z brudów obłudy i pychy,

odwodząc je oraz od cenienia blichtru i wszelakiej wielkomiejskiej spaczonej cywilizacji; tem samem ma je doprowadzać do pewnej potrzebnej równowagi i do wyrabiania w sobie szlachetnego, dzielnego charakteru.

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, iż przy dobrem powietrzu — stosowne żywienie dzieci jest najpierwszym warunkiem, aby zdrowo cieleśnie i duchowo wzrastać mogły. Dla tego więc podajemy słowa niniejsze do uwagi i rozwagi przedewszystkiem tych osób, które gdziekolwiekbądź rozporządzają, jak ma być karmiona i jak ma używać zdrowego powietrza nasza polska dziatwa, na kolonjach wakacyjnych przebywająca.

Pierwszą podstawą zdrowego odżywiania dzieci jest, nie dawanie im nic takiego, co musiałoby wpływać na drażnienie ich młodych nerwów i rozgrzewanie ich młodej krwi — i tak gorącej. Nie mają więc pić wcale żadnych — nawet łagodniejszych — napojów, w których znajduje się spirytus, choćby w najmniejszej ilości; żadnych zatem piw, zwykłych win owocowych itp. Nie powinny też używać żadnych innego rodzaju drażniących napitków, jak kawy zamorskiej, herbaty chińskiej, czekolady lub kakao; mogą zaś pić kawy ze zboża, mleko, maślankę, serwatkę, żur, herbaty zdrowie dające, jak z macoszków (bratki polne), liści poziomkowych itp., a przedewszystkiem wodę czystą, lub zresztą z jakim sokiem owocowym.

Jadać mają głównie jarzyny, kasze, grochy i owoce wszelkiego rodzaju, dobrze dojrzałe. Owoce należy jeść z łupiną, ale czysto obmyte, odrzucając miejsca zepsute i wszystkie ciemne punkty, bo tam są rzeczy szkodliwe. Nie trzeba też jeść żadnych pestek owocowych, ponieważ w tych jest trucizna, ani używać do owoców noża, albowiem z tego udziela się żelazo metalowe, zdrowiu szkodzące. Dalej jadać mają dzieci barszcz, zupy i potrawy mączne, a chleb razowy; jak najmniej zaś mięsa i tylko z młodych stworzeń, a najlepiej wcale nic; żadnych też wędlin i mięs lub ryb mocno solonych. Pożywienie dzieci powinno być koniecznie jak najmniej słone, ostre, bez żadnych przypraw korzennych, bo tak sól jak korzenie krew psują, zaburzając szkodliwie ustrój ludzki, a zwłaszcza u dziecka.

Nie trzeba też dzieciom pozwalać używać tak trującego kwasu, jakim jest zwykły ocet.

Jedzenie nie powinno być częstsze jak 3 razy na dzień. *)

Świeżego powietrza mają dzieci używać przedewszystkiem na przechadzkach rannych zaraz po wstaniu, przed śniadaniem; wstawać powinny wcześnie i w czas udawać się na spoczynek. Tam zaś, gdzie śpią, powinny być okna przez noc otwarte, aby i podczas snu używały dzieci tak pożądanego dla nich świeżego powietrza. Oprócz bowiem zdrowego pożywienia w pokarmach, potrzebuje ciało ludzkie mieć także pożywienie ze zdrowego powietrza. Kiedy zaś tak prawidłowe, naturalne pożywienie ciało dzieci dostanie, to spodziewać się można, że i duch ich przejmie się prawidłowością, czyli prawdą. Mimo więc, iż żyją stale nieraz wśród obcego żywiołu, ukochają to, co jest dla nich prawidłowem, więc język swój ojczysty, wiarę i obyczaj ojców i wyrosną na pożytek naszego społeczeństwa. W—w.

Otrucie się rakami.

Liczne otrucia przez spożycie raków wydarzyły się 5-go bm. w Berlinie, w domu przy Rostockerstr. 50. Jeden z otrutych, 47 letni robotnik H., wkrótce po spożyciu raków umarł, wszyscy inni zaś zostali wyratowani.

Gospodarz domu Rudowski, obchodził uroczyście swe urodziny, na które zakupiono w targowicy także kopę raków i to żywych. Ponieważ mniej gości przybyło, jak się tego spodziewano, rozdzielono pozostałe jeszcze raki pomiędzy nieomal wszystkich mieszkańców w tym domu i w ten sposób wytłomaczyć się da zatrucie zbiorowe. Córka robotnika H. była pomocną przy gotowaniu i przyniosła ojcu swemu jednego raka do skosztowania. H. zjadł od tegoż ogonek, resztę

*) W ten sam sposób, jak tu powiedziano, mają też dzieci być odżywiane w domu swoich rodziców, aby zdrowo się chowały. Wtenczas będą one zawsze o gładkich twarzyczkach, bez żadnych na ciele wyrzutów, a w dalszem życiu nie podlegną chorobom nerwowym. Dawniej u nas podobnie dzieci żywiono i dla tego u dziadów i babek naszych, chorób nerwowych prawie nie znano. (Przypisek red.)

zaś podał swemu pasierbowi. W nocy zachorowały wszystkie osoby, które raki jadły, a najbardziej H. i syn jego. Narzekano szczególnie na kłucie w brzuchu, wymioty i kurcze żołądka i nóg. Zaraz jeszcze w nocy przywołano kilku lekarzy. Nie wiedząc jeszcze nic, że i inni zachorowali, zataił H. pierwszemu swemu lekarzowi, że jadł raka, skarżył się tylko na wymioty i ból głowy. Po przybyciu zaś drugiego lekarza była pomoc za późną; wszelkie odtrutki nie miały należytego skutku, gdyż chory już leżał w konaniu. Wszystkie zaś inne osoby, jeszcze 10, zdołano uratować. Szczególnie zastosowano gorące mleko, konjak i olejek rycynusowy.

Zarządzone natychmiast policyjne śledzenie wykazało dotąd, iż ów handlarz, od którego raki kupiono, w tym dniu miał w całości 202 kóp raków, z których 16 kóp sprzedał w targowicy. Handlarz sprowadził raki te z Prus Wschodnich i Zachodnich, jakoteż z Rosji, przechował je w Sprewie, w swej skrzyni wodnej, i dopiero przed wysyłką do targowicy sortował je w swej piwnicy. R. wybrał sobie, po jednemu, sam z całego zapasu kopę raków i podał je do przygotowania swej matce, która oświadcza, że najpierw z raków flak wyciągnęła, a potem je w żelaznym garnku z solą i kminkiem gotowała. Czy przy tem jaka omyłka się wydarzyła, wykazać ma chemiczne badanie żołądka zmarłego H. Ponieważ inne wypadki zatrucia się nie wydarzyły, dla tego dziwnem jest, że właśnie ta jedna kopa raków z 202 kóp trującą była. Najbardziej zachorowały te osoby, które jadły ogonek.

Przed używaniem raków, szczególnie kupionych już gotowanych, ostrzegaliśmy przed dwoma latami, zaraz w pierwszym num. „Przew. Zdr.“ Zatrucia rakami należą do najcięższych i stoją na równi z zatruciami zepsutemi towarami spożywczemi, zwłaszcza mięsem, kiszkami, rybami i serem. Odnośna trucizna nie jest dotąd jeszcze należycie zbadaną. Nie tak dawno donoszono, że pewnemu chemikowi udało się truciznę kiszkową chemicznie wytworzyć; nic jednakowoż bliższego potem nie dowiedziano się. Na razie trzeba przypuszczać, że trucizna polega prawdopodobnie na wytworach bakteryjnych, tz. ptomainach, które się w zepsutych towarach spożywczych nagromadziły i nawet przez mocne gotowanie zniszczone nie zostały. W rakach nagromadzonych na jednem miejscu, mimo, że się jeszcze słabo poruszają, wytwarza się taka trucizna szczególnie łatwo, zwłaszcza podczas gorąca. Zaleca się zatem największą ostrożność. W razie zaś jakich przypadłości opowiedzieć trzeba lekarzowi najpierw o jakości i stanie spożytych pokarmów. Właśnie w dyecie robi t. z. cywilizowany człowiek najwięcej błędów, bądź to z własnej, bądź z obcej winy. Każde zwierzę wie bowiem, co ma jeść, tylko człowiek tego nie wie, a mimo wielkiego postępu, nie mogliśmy się jeszcze zdobyć na naukową dyetę. Skoro zaś ukażą się takie oznaki, jak wyżej opisane, wtenczas przywołać trzeba bezzwłocznie lekarza. Przed tegoż nadejściem, spróbować można — w jakibądź sposób — wywołać wymioty, aby się przez to truciznę wydaliło. Można to uskutecznić za pomocą łechtania gardła palcem lub piórkiem, piciem letniej wody z masłem lub z solą, przez letnie wlewki w odbytnicę wody mydlanej. Dobrze też jest użyć klejowatych napoji, jak np. mleka lub kleiku owsianego, które truciznę otoczą i też łatwiej wydalą. Bardzo skuteczną jest także kąpiel parowa (w łóżku lub na wyplatanem krześle), dalej suche i mokre wycierania jakoteż ugniatanie brzucha, zwłaszcza w okolicy żołądka, w razie kłucia w żołądku zrobić trzeba ciepły okład na brzuch. Zastosować można także jaki środek rozwalniający. Szczególną uwagę zwracać trzeba na należyte oddychanie, w razie zaś, gdy takowe nie obywa się prawidłowo, należy użyć sztucznego oddechu.

Cz.

Przepis pieczenia dobrego chleba razowego (Chleba Grahama).

Według L. Kuhne.

Dwa i pół kilograma (3 funty) razowej (prostowej) mąki pszennej, albo i żytniej, (w okolicach podzwrotnikowych mąki kukurydzianej z pszenną albo razowej mąki ryżowej), rozczynić w wazie lub w misce z półtora litry wody zimnej i dobrze wymieszać. Wodę zimną uważam za pożyteczniejszą niż ciepłą, ponieważ woda ciepła prędzej sprowadza kiszenie (ferment). Chleb mógłby być

wprawdzie w skutek tego pulchniejszy, ale straciłby na pożywności i smaku.

Następnie rozdziela się ciasto na trzy do czterech równych części, wyformowując z nich bochenki, poczem układa się je na suche, razową mąką posypane dachówki (nie łupkowe, ale wypalane z gliny), wygładza się górną część bochenków dobrze wodą, dachówki z temi kładzie się na próżne gliniane doniczki od kwiatów (wazonki) i wstawia tak w gorącą rurę kuchenną lub piec piekarski.*)

Czy to w rurze, czy w piecu, nie powinny się podczas pieczenia znajdować żadne i z niczem garnki kuchenne.

Jeżeli się chleb wypieka w blasze czyli w rurze kuchennej, to powinno się utrzymać ogień ciągle płonący ale spokojny, nie zbyt mocny.

Poczekawszy pół godziny, w ciągu której nie otwiera się pieca lub rury, odwraca się bochenki przednią stroną ku ścianie tylnej.

Jeszcze kwadrans poczekawszy, trzeba zaglądnąć, czy chleb wypieka się mocno, a zarazem przewraca się bochenki, bo na spodzie będą zwykle jeszcze za miękie.

Chleb musi być tak długo pieczony, dopóki przy opukaniu go nie wyda odgłosu próżni. Zwykle po odwróceniu potrzeba jeszcze pół godziny zatrzymać w piecu.

Następnie można już na pewno liczyć, że chleb będzie wypieczony a skórka nie za twarda.

*) Dla tych, którzy nie mają własnego domostwa, sporządzono, w nowszym czasie, piecyki ogrzewane spiritusem, w których sobie każdy sam może chleb razowy wypiekać. W piecykach takich chleb się wypieka już w trzech kwadransach. Cena piecyka 7,50 mar.

Przestrogi i rady.

Ukłucie owadu. Latem często się zdarza, iż owad jakiś ukłuje. Miejsce ukłute boli nieznośnie, puchnie mocno, a często przyjdzie lżejsze lub silniejsze zatrucie krwi.

Najprostszym środkiem domowym jest, wedle ks. Kneippa, następujący: Obłożyć zaognione miejsce. zmięszaną z octem i roztartą jak maść, gliną. Skoro glina uschnie, trzeba ją znów pomaczać lub świeżej przyłożyć. Tak samo można gliny na inne opuchnięcia, z pomyślnym skutkiem, użyć.

Herbata z liści brzozowych jest starodawnym środkiem domowym i używaną bywa szczególnie przeciw puchlinie wodnej. W nowszym czasie został środek ten „odnaleziony“ przez naukę. Otóż prof. Winternitz w Wiedniu zachwala herbatę z liści brzozowych jako znakomicie działający a nieszkodzący środek, pędzący mocz, a zatem skuteczny przeciw puchlinie wodnej, jako powstałej wskutek cierpienia nerek.

Zbierać jest najlepiej młode liście na wiosnę i suszyć takowe na miernem słońcu. W celu sporządzenia herbaty nalewa się na 25—30 gramów liści, 250 gramów ($^1/_4$ litra) wrzącej wody. Herbata naciąga 1—2 godzin, poczem zlewa się takową i pije w ciągu dnia, 2—3 razy, w stanie letnim lub ostudzonym. Podobne skutki daje także herbata z zielonych strąków fasoli.

Zupa z mąki razowej (żarnowej). Na jeden talerz zupy trzeba łyżkę stołową z czubem mąki razowej rozmieszać z niedużą ilością wody zimnej tak, aby powstała dość gęsta papka. Wlewa się ją następnie na kipiącą wodę i miesza nieustannie, gotując kilka minut. Soli dodaje się nie wiele, albo wcale nic. Zupa ta, posypana czarnemi rodzynkami, jest bardzo smaczną, a przytem pożywną. Powinna u nas wszelkie zagraniczne herbaty, jakoteż kawę zastąpić.

Szkodliwość wody ołowianej na zapalenie oczu wykazał dr. Stern na posiedzeniu Tow. lekarzy w Berlinie. Pewien chory uczuł nagle ból w prawem oku, nie wiedząc, z jakiego powodu. Robił okłady z rumianku i wody ołowianej naprzemian, przyczem powieki odchylał. Bóle się wzmagały, a żona spostrzegła białą plamkę na oku. Pokazało się, że rogówka była nieco zranioną, a ślad ołowiu we wodzie ją zatruwał. — Zamiast wody ołowianej używajmy zatem lepiej czystej wody zwyczajnej.

Ratunek rażonych piorunem. Amerykański uczony, elektrotechnik Barton, podaje nowy, a — jak powiada — skuteczny sposób ratowania rażonych piorunem przez polewanie zimną wodą. Na dowód tego przytacza, iż pewien robotnik w Malden, w stanie Massachusset, otrzymał uderzenie elektryczne

z napięciem 2400 wolt, poczem padł jak martwy i nawet przez lekarzy został uznany za nieżywego. Ułożono go natychmiast na wilgotnej murawie i poczęto zlewać zimną wodą. Po godzinie dał on pierwszy znak życia, a po czterech godzinach otworzył oczy i począł mówić. Następnie przyszedł zupełnie do siebie i opowiadał, że przy uderzeniu stracił zupełnie czucie, ale leżąc na mokrej murawie, począł je dość prędko odzyskiwać. Przy uderzeniu miał uczucie, jakby tysiące igieł wpadło do jego ciała, i zatamowało działalność serca. Działalność ta byłaby na zawsze ustała — powiada Barton — gdyby nie stopniowe odprowadzanie elektryczności przy pomocy wilgoci. Według jego mniemania, każdy ze straconych za pomocą stołka elektrycznego zbrodniarzy, mógłby być przywrócony do życia w ciągu kilku godzin, gdyby ciało jego, zaraz po otrzymanem uderzeniu, rozłożono na mokrej ziemi i obficie zlewano zimną wodą, wówczas bowiem ciągle wychodziłby z niego „fluid“ elektryczny.

Rozmaitości.

Wiersz papieża Leona XIII. Ojciec św, Leon XIII, napisał wiersz łaciński, wedle wzoru epistoł Horacego, a mianowicie o umiarkowaniu. Materjał wierszem opracowany daje poniekąd wyjaśnienie tajemnicy długiego życia Ojca św., jakoteż jego zadziwiającej bystrości umysłowej. Z utworu tego podajemy treść następującą: „Stół Twój niech będzie pokryty lśniącym białym obrusem i niech się na nim mieszczą czyściuchne naczynia; Twe wino niech będzie wolne od wszelkiej domieszki; tylko pod tym warunkiem serce Twe rozweseli a ducha Twego ożywi. Wystrzegaj się jednakowoż wina nadużywać; wlej lepiej wody do Twej szklanki. Chleb Twój daj u siebie w domu sporządzić i to z najlepszej mąki. Mięso postawione na Twem stole, ma być delikatnie smakujące, z młodego zwierzęcia, które jeszcze mlekiem się odżywiało. Każda potrawa niech będzie delikatną i wolną od przypraw wszelkiego rodzaju... Jedz świeże jajka, na miękko gotowane, na pół surowe.“ Wreszcie poleca Ojciec św. sałatę i owoc.

Oględziny pośmiertne zwłok ś. p. ks. Kneippa wykazały następujący wynik:

Mózg ważył 1325 gr. Na końcach płuc ukazały się stare blizny pochodzące z wyleczonych nieżytów (katarów). Serce w spoczywającym układzie było 13 centymetrów szerokie, 8 cm wysokie, lewa część była znacznie powiększoną. Grubość mięśnia sercowego wynosiła 21 milimetrów, serce ważyło 560 gr. Między tylną ścianą pęcherza a biodrowym stosem pacierzowym znajdował się wrzód rakowaty, który częściowo w ropne stoczenie przechodził, co za główną przyczynę śmierci uważać należy. Zagojone blizny na końcach płuc wskazują na cierpienia tychże. Ks. Kneipp miał też przed 40 laty rzeczywiście początek suchot, lecz przez swą wodną kuracją, a nie mniej przez wstrzemięźliwe życie wyleczył się i doszedł do sędziwego wieku 76 lat.

Nieprawidłowość w budowie ciała. Zupełnie przewrotny układ wewnętrznych narządów stwierdzono u 32 letniego robotnika H., znajdującego się od pewnego czasu w berlińskim Charité, z powodu cierpienia na gościec stawowy. Chcąc zbadać stan jego, lekarz daremnie szukał serca po lewej stronię piersi, aż chory sam mu na to wskazał, że „u niego to puka po prawej stronie“. W rzeczywistości przekonano się, wedle doniesienia dra H., że serce po prawej stronie się znajduje; również wątroba i żołądek miejsca swe pomieniały, tak, iż wątroba po lewej, a żołądek z śledzioną po prawej stronie są umieszczone. Mimo tych zmian w swym układzie, zdaje się, że narządy te sprawiały swą czynność prawidłowo. Wogóle żyją osoby takie bez wszelkich widocznych przykrości i zwykle tylko przypadkowi trzeba przypisać, kiedy takie nieprawidłowości odkryte zostaną za życia osoby. Błędy takie pochodzą zawsze od urodzenia i polegają, wedle twierdzenia Virchowa, na zakłóceniu obiegu krwi przed urodzeniem.

Do niniejszego numeru dołączamy dodatek.

Wydawnictwo.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“ (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20a.